

Conseils Mai 2018

Les premières hautes températures arrivent, il est donc important de prendre quelques précautions :

Tout d'abord, le corps a besoin de quelques jours à 1 semaine pour s'habituer aux températures. Le temps qu'il s'y adapte. Ne forcer donc pas trop les premiers jours !! Une simple session footing peut être vécu comme un entraînement intense rien que par un gros écart de température d'un jour à l'autre. Laissez-vous donc un peu de temps avant de repartir sur une session sport intensive.

- 1) **Bien dormir** : La température corporelle joue un rôle prépondérant, et il faut donc éviter le sport, le soir, avant de dormir. Il est préférable de prendre un bain ou une douche fraîche. Et éviter les horaires où il fait le plus chaud pour faire son sport.
- 2) **Bien s'hydrater** : Ce n'est pas si simple quand on est sportif de savoir à quel moment boire et quoi boire.

Pensez à rajouter 2 à 3 pincées de sel dans votre bouteille d'eau. En effet les traces blanches pouvant apparaître après une session de sport sur les vêtements, correspondent à une perte de sel (entre autre). Augmentez vos apports hydriques en pré entraînement pour éviter la déshydratation pendant.

Fruits de saison à consommer sans modération :

Avocat, citron, fraise, mangue, kiwi, melon, pêche ... Attention aux cerises et raisins qui sont très riches en sucres et donc en calories.

N'oubliez pas le samedi 2 Juin !! Venez nous retrouver au parc des Cormailles pour une session cardio/renfo/stretch suivie de conseils nutritionnels de 10h30 à 12h.

Bonne fin de saison sportive de la part de toute l'équipe Pass'Sport

